



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al **1-800-348-4058, TTY 711.**



Ahorre dinero con medicamentos genéricos



Los medicamentos genéricos funcionan tan bien como los de marca. Su farmacia puede darle un medicamento genérico en lugar que el de marca que haya ordenado su médico. Si obtiene un medicamento de marca, es posible que tenga que pagar un copago. Averigüe sobre sus beneficios de medicamentos y los copagos que le corresponden. Visite myuhc.com/CommunityPlan, o bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711.**

Combata la gripe

Es momento para su vacuna anual

El virus de la gripe es muy común. Puede causar graves problemas e incluso la muerte. Una vacuna anual es la mejor protección contra la gripe. Usted y sus hijos a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada año.

La temporada de gripe puede comenzar ya en octubre. Cada temporada de gripe es diferente. La gripe puede afectar de forma diferente a cada persona. Hasta las personas sanas pueden contraer la gripe y contagiársela a los demás. Mientras más personas se vacunen, menor será la posibilidad de que la infección por gripe se disemine en la comunidad.



No se arriesgue, vacúnese. Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede recibirlas en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me™** para encontrar un lugar cerca de usted.



Calidad superior

Nuestros resultados respecto a las mejoras de calidad

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejora de calidad, que funciona para ofrecer a los miembros mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos nuestro desempeño.

El año pasado, una de nuestras metas era aumentar el número de miembros que acudieran a controles odontológicos de rutina y por ello les enviamos información sobre su importancia. Descubrimos que en muchas áreas, mayor cantidad de nuestros miembros sí estaban acudiendo.

Otra de nuestras metas era aumentar el número de niños que acudieran a controles de rutina anuales. Enviamos a los miembros información sobre lo importante que es que los niños vayan a su médico cada año para recibir vacunas y realizarse exámenes de detección de enfermedades. Aún queremos mejorar en esta área. El próximo año, queremos que una mayor cantidad de nuestros miembros:

- Se hagan exámenes de detección preventivos
- Se vacunen
- Se realicen exámenes físicos

Encuestamos a nuestros miembros todos los años. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas de 2017 revelaron principalmente mejores puntajes en la forma en que nuestros miembros calificaron su atención médica. Este año nos esforzaremos para mejorar la calificación de nuestros miembros a sus médicos. Hemos entregado a nuestros médicos hojas de sugerencias con lo que les gusta a los miembros para que puedan atenderlos mejor.



Téngalo todo. ¿Quiere obtener más información sobre nuestro programa de mejora de calidad? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711.**



Su socio en salud

Su proveedor de atención primaria (PCP) brinda o maneja su atención médica. Es su socio en salud. Es importante que su PCP sea una buena opción para usted.

Debe sentirse cómodo al hablar con su PCP. Tanto la ubicación de la oficina de su PCP como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás quiera un PCP que hable su idioma o entienda su cultura. Puede preferir que sea hombre o mujer. Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo cuando lo desee.

Puede obtener más información de los proveedores de los planes en Internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono
- Cualificaciones
- Especialidad
- Certificación de la Junta
- Idiomas que habla
- Escuela de medicina
- Residencia



Consulte. Para encontrar un nuevo PCP, visite **myuhc.com/CommunityPlan**

o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llámenos gratis al **1-800-348-4058, TTY 711.**

Pregunte al Health E. Hound®

P: ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

R: Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo se usa la tecnología. Las pantallas pueden ser de teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) indica que los niños menores de dos años no deben sentarse frente a la pantalla. En el caso de los niños mayores de dos años, la AAP señala que no deben estar más de dos horas al día frente a la pantalla.



Sin embargo, el tiempo frente a la pantalla tiene algunos aspectos positivos. Internet, las redes sociales y las aplicaciones de los teléfonos inteligentes ofrecen muchas oportunidades creativas y de aprendizaje. También ayudan en el desarrollo de las habilidades necesarias para más adelante en la vida.

No obstante, los estudios revelan que usar demasiada tecnología puede causar problemas de atención y trastornos de sueño y alimenticios. También puede contribuir al sobrepeso. Puede restringir el tiempo de su hijo frente a la pantalla de muchas formas:

- Establezca reglas.
- Defina límites de tiempo.
- Restrinja lo que ve su hijo.
- No tenga televisores, tabletas ni computadoras en la habitación de su hijo.
- Dé el ejemplo al mantenerse activo con actividades físicas y al aire libre.


Es hora de dejar de fumar

Inscríbase en el Gran día de no fumar.

¿Sabía usted que 40 millones de estadounidenses aún fuman cigarrillos? Esto equivale a un 17 por ciento de los adultos. Si bien las tasas de consumo de cigarrillos han disminuido, más personas están comenzando a consumir tabaco de otras formas. Los puros, las pipas y los narguiles o hookahs son cada vez más populares.

El consumo de tabaco es la causa principal de enfermedades prevenibles y la muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si lo hace, considere dejar de hacerlo en el evento nacional, el Gran día de no fumar, que este año se llevará a cabo el 16 de noviembre.

Dejar de fumar tiene efectos inmediatos y a largo plazo. No es fácil, pero puede duplicar o triplicar sus probabilidades de éxito con ayuda. La orientación y/o los medicamentos son de gran utilidad.

 **Usted puede hacerlo.** El programa Quit for Life (Deje de fumar para siempre) puede ayudarle. Puede recibir instrucciones gratis en línea, en la aplicación móvil o por teléfono. Visite QuitNow.net o llame al **1-800-227-2345, TTY 711.**

Tiempo para un cambio

La atención médica de los adolescentes es diferente a la de los niños. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de ir al pediatra? Es posible que sea el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un ginecólogo u obstetra.

Podemos ayudar a su hijo a elegir el proveedor adecuado. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711.**

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios, solicite un Manual para miembros o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-348-4058, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre. Los Manuales actualizados para miembros están disponibles el 1 de octubre.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me™

MyHealthLine™ Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

UHCmyHealthLine.com

Healthy First Steps® Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks™ Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (Americans with Disabilities Act, ADA), la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, un servicio o una actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.

Bebé seguro

Puede evitar infectar a su bebé con VIH.

Sin tratamiento, es probable que las mujeres embarazadas con VIH transmitan el virus a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman determinados medicamentos con poca frecuencia transmiten el VIH a sus bebés. Estos medicamentos se denominan antirretrovirales y los bebés pueden tomarlos por un breve período después de nacer. Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés, esto puede reducir la cantidad de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a las medidas de prevención y a los tratamientos, solo pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.



¿Está embarazada? ¿Planea embarazarse?

Asegúrese de realizarse una prueba de VIH. ¿Necesita un proveedor de atención médica para mujeres? Visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

Sopa de letras de regreso a clases

MOCHILA CLASE APRENDER PATIO DE
LIBROS AMIGOS LÁPIZ JUEGOS
MAESTRO

I E R L O U S S Z P P M K
F X K I O M M O D I U G Y
H A N B K K A G K N P R C
K H H R V N M E L M E Á N
X I W O O K G U S D S A L
B H Y S W K U J N T A Z E
S B V C V A M E O C R I N
C U R Q M P R D W Q H O H
G Q Z I D P B O K N J B P
N S G H A E D I F B L D D
M O C H I L A T E S A L C
S V U D C Y M A E T Z U K
F U E A D P A P V A L J K